



في الدروس الصحية  
لتلامذة مدرسة الجمعية الخيرية الإسلامية

لاحد أعضائها

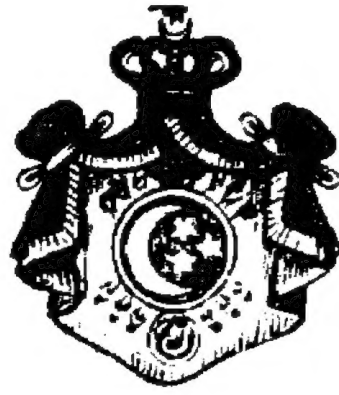
في حقوق الطبع محفوظة للجمعية

طبعة أولية

في

طبعة الاداب

سنة ١٣١٢ هجرية



﴿ الدروس الصحية ﴾  
لتلامذة مدرسة الجمعية الخيرية الإسلامية

لاحد أعضائها

﴿ حقوق الطبع محفوظة للجمعية ﴾

طبعة اولى

في

مطبعة الاداب

سنة ١٣١٢ هجرية



بسم الله الرحمن الرحيم  
 الدرس الاول في علم الصحة ومزاياه

الحمد لله الذي من علينا بالصحة والعافية . والصلاة والسلام  
 على سيدنا محمد الذي أتانا بالحكم الواقية الوافية «وبعد ، فعلم الصحة  
 هو علم الغرض منه معرفة شروط الصحة والحث على القواعد  
 التي بها حفظها وتحسينها ولا يحسن بالانسان أن يجهل قواعد  
 اذبدون الصحة لافائدة في شيء من متاع الدنيا ولا يتأتى لمن  
 يحرم منها أن يقوم بمواجهه في هذا العالم من حيث تربية أولاده  
 واعانة أبويه في سن شيخوختهم وخدمة وطنه وبمعرفة قواعد  
 علم الصحة يقي الانسان نفسه من عدة أمراض تقضى عليه  
 باعتزال الاعمال والفقر والهلاك «واعلم ، انه لا يتأتى للانسان أن  
 يعيش بدون مايحيط به من ضروريات الحياة فهو مقتدر للهواء  
 والحرارة والضوء والاغذية التي بها يعوض مايفقد منه من

الدقائق الجسدية ويرتبط حسن صحته ورداءتها بتأثير هذه  
الاشياء فبعلم الصحة يعرف الانسان كيف يستخدم هذه الاشياء  
فيما يوافق الصحة ويحفظها وبه يعرف الانسان ما يوافق من  
الاغذية وما يناسبه من الاهوية فليس كل غذاء نافعا للبيئة  
ولا كل هواء مفيدا ألا ترى ان الهواء الذي يمر بالبرك يسوق  
الى المرء مواد تفسده فيهلك عوضا عن ان يعود عليه بالمزايا  
المطلوبة من استنشاق الهواء الجيد وان الاطعمة الثقيلة ربما  
تنشأ عنها تخمة تعود على آكلها بالوبال وسوء الحال

### الدرس الثاني في الهواء والتنفس

الهواء هو مخلوط غازي يحيط بالكائنات ويتركب من  
غازين احدهما يسمى الاوكسيجين والثاني يسمى الازوت  
والمائة جزء من الهواء تحتوي على ٧٨ جزءا من الازوت  
و ٢١ من الاوكسيجين وتأثير الاوكسيجين في البنية مهم جدا  
أما الازوت فهو ملطف لتأثير الاوكسيجين «واعلم» ان الهواء من  
الاشياء الضرورية للمخلوقات ولو حرم منه الانسان بعض  
دقائق لزهقت روحه وهلك فينبغي للانسان ان يجدد هواء

مسكنه من وقت الى آخر حتى لا يفسد وان يسكن المحال  
المنطلقة الاهوية ولهذه الاسباب تفضل سكنى الارياض والبقاع  
الجافة على سكنى المدن المزدحمة بالسكان والجهات الرطبة  
والتنفس هو ادخال الهواء فى البنية واخراجه منها وجميع الكائنات  
الحية من انسان وحيوان ونبات تتنفس والعضو الذى يدخل  
فيه الهواء هو الرئة وادخال الهواء فى الرئة يسمى شهيقا  
واخراجه منها يسمى زفيرا ويحصل التنفس بواسطة الرئة  
وعمليته اشبه شىء بالمنفاخ . والرئة هى عبارة عن كيسين كبيرين  
موضوعين هما والقلب فى الصدر والهواء الذى يستنشقه  
الانسان ينزل فى قناة تسمى بالقصبه الهوائية والقصبه تنقسم  
الى فرعين داخلين فى الرئة وينقسم كل فرع الى عدة فروع  
صغيرة يربها الهواء فى حالة الشهيق وحالة الزفير وتنتهى  
هذه الفروع الصغيرة بجو يوصلات تتم فيها عملية التنفس

### الدرس الثالث فى الماء

الماء كثير الوجود فى العالم وهو مكون لثانى جسم الانسان  
والماء قد يكون متجمدا أو سائلا أو بخارا والماء الصالح



للشرب هو الذى يتعاطاه الانسان بدون ان يحدث عنه ضرر  
وأجود المياه ما احتوى على كثير من الهواء وما كان خالياً عن  
كل مادة عضوية نجمة رائحته كريهة بتمعنهما وتصديره مضرراً  
بالصحة لان الماء الذى يحتوى على المواد العضوية توجد فيه  
أحياء دنيئة ينتج عن فعلها في البدن كثير من الامراض  
وخصوصاً الحمى المعروفة بالتيفودية فينبغى للانسان ان لا يشرب  
الا الماء الجيد لحفظ صحته وعدم تعرضه للامراض وان يحذر  
من شرب مياه البرك والمياه الكريهة الرائحة فان شربها مضر  
وينشأ عنه حميات ومغص وامراض اخرى كثيرة

ومن حيث ان ماء النيل يحتوى على طين وهو المسمى  
بالطحى « فيه كثير من المواد العضوية فينبغى ان يصفى وطرق  
التصفية كثيرة منها ان يترك في اناء حتى يروق وينزل الطين  
الى قاع الاناء ومنها ان يصب الماء في زير ويشرب ما يرشح  
منه وأجود زير ما أوصى بعمله في قننا حضرة حسن بك عاصم  
وهو مركب من زير داخل نصف زير والماء الذى يرشح  
منهما يكون بالطبع أصفى وأبقى مما يرشح من زير واحد

ومنها ان يحك في أثناء الماء قليل من اللوز المر أو الشب  
ولكن هذه الطرق، لا تكفى لتصفية الماء في مدة زيادة النيل  
لان ماءه يتغير في ذلك الوقت تغيرا زائدا ولذلك ينبغي ان  
يصفى بالرمل أو بالفحم والرمل ينقى الماء من العكارة والفحم  
يزيل ما فيه من الرائحة الكريهة

واعلم ان مياه الآبار والعيون أقل جودة من ماء النيل  
والماء المقطر أو المغلى كرهه النظم ثقيل لخلوه عن الهواء واعظم  
الماء هو الذى لا طعم له ولا رائحة له المحلل للصابون تحليلا  
جيذا المنضج لما يطبخ فيه من البقول بسهولة وما كان بخلاف  
ذلك فهو ردى، يجتنب شربه لانه مضر «واعلم» ان الماء يهضم  
معظمه في المعدة فاذا تناول الانسان منه كمية زائدة أعيا  
معدته والمياه المعدنية هي التى تحتوى على جملة املاح ذائبة  
فيها وتنفع لشفاء عدة أمراض وتكون هذه المياه حارة او  
باردة وتصلح للشرب او للاستحمام . واعلم ان الماء المشاج  
مضر بالصحة فيجب تجنب شربه



### الدرس الرابع في الاغذية

لا بد للانسان من الغذاء لكي يعيش ويقوم بما فرض عليه  
 الخالق ونفسه والانسان يتغذى من النباتات والحيوانات  
 والنباتات هي الخضراوات والبقول والفواكه ويلزم ان تؤكل  
 الخضراوات مطبوخة ليسهل هضمها واما النيئة فهي ثقيلة  
 على المعدة اما البقول كاللوبيا والفصوليا والبقول والعدس فهي مغذية  
 زيادة عن الخضراوات ولكنها تنبب ضعف المعدة ويحدث  
 عن اكلها تكون بعض ارباح فالاحسن ان الانسان لا يأكل  
 منها كثيرا خصوصا اذا كان ضعيف المعدة ، واعلم ان الفواكه  
 وحدها لا تكفي لغذاء الانسان

والناضج منها سهل الهضم والافراط من اكل الفواكه الغير  
 الناضجة يسبب الاسهال ووجود الديدان في الامعاء والمصارين،  
 والفواكه التي تحتوى على زيوت عسرة الهضم ثقيلة على المعدة  
 وأفيد الاطعمة من حيث التغذية لحوم البقر وبعدها لحم  
 الخروف وبعدها لحم الطيور وبعدها الاسماك والمشوى من  
 اللحوم أسهل هضما ولا ينبغي للانسان ان يأكل حتى يمتلأ



بطنه بل يجب ان يأكل حتى يزول ألم الجوع فان القناعة في  
 الاكل من اهم اسباب الصحة وطول الحياة والافراط والشره  
 في الاكل من اكبر مصائب الانسان وينشأ عنهما فساد الصحة  
 ويستحب ان يجعل الانسان ثلاثة ارباع اكله من النبات وربعه  
 من اللحم واللحوم توافق في زمن البرد والاطعمه النباتية احسن  
 من اللحوم في فصل الصيف وينبغي ان يقتصر في تغذيته  
 الاطفال المولودين حديثا على اللبن الى ان يبلغ عمرهم ستة  
 شهور ثم لا بأس بعد ذلك باعطاءهم قليلا من المرق ولا تعطى  
 لهم اللحوم الا بعد ظهور اسنانهم ولا يحسن بالانسان ان يتناول  
 الطعام بعد الراحة الكليه ولا بعد التعب الشديد بل يلزم ان  
 يترىض رياضه لطيفه كان يتمشى قليلا قبل الاكل فان المشى  
 قبل الاكل يبعث شهوه الطعام وينبغي ان تكون ثيابه في اثناء  
 الاكل منفرجه متسعه وان يجتنب التكلم بحدّة والجدال الشديد  
 مدة الاكل وان يجعل حديثه لطيفا مسليا ولا ينام الا بعد  
 تناول الطعام بساعتين وان لا يشتغل شغلا متعبا عقب الاكل  
 مباشرة

و ينبغي للاكل أن يطيل المضغ لسهولة الهضم لانه باطائه  
يدخل اللعاب في اللقمة قبل ازدرادها وهذا هو المسمى  
بالهضم الاول وأما الاكل السريع الذي لا يتمكن فيه من طول  
المضغ فلا يتم فيه الهضم الاول فيعسر هضم الطعام حينئذ وكما  
لا ينبغي الاسراع في الاكل لا ينبغي البطء الكلي بل الاحسن  
التوسط فتكون مدته عشرين دقيقة أو ثلاثين وان طالت  
جدا لا تزيد عن ساعة وينبغي أن لا يأكل الانسان في مدة  
الانفعالات النفسانية لانه اذذاك يكون معرضا نفسه لسوء  
الهضم أولا مراض خطيرة «واعلم» انه لا بد من راحة العقل حتى  
يحصل الهضم فعلى الانسان أن لا يتذكر مدة الاكل الاشياء  
المحزنة لانه من المجرب ان الاكل الذي يحصل وقت الشراح  
الصدر ينهضم في أقرب وقت ويرتاح آكله وان كل ما يؤكل  
وقت الغم والنكد يوجب عسر الهضم ويتعب منه الانسان  
ومن المستحسن ان يشرب الانسان مرتين أو ثلاثا في مدة  
الاكل وأن لا يكون الماء كثيرا لان كثرتة تعيق الهضم ولا  
ينبغي أن يمنع نفسه من الشرب مدة الاكل لانه ينشأ عن

ذلك جفاف فيضطر الى الشرب بعد الاكل وقت ابتداء الهضم  
 فيعطله وربما أضر نفسه وينبغي أن يكون الاكل في أوقات  
 معلومة لكن اذا جاء وقت الاكل ولم يجد الشخص شهوة  
 للطعام أو أحس بثقل في المعدة وعرف ان مافيها لم يتم هضمه  
 ينبغي أن يمتنع عن الاكل لانه ان أكل اذذاك عرض نفسه  
 لسوء الهضم او لامراض أخرى

### الدرس الخامس

#### « في اليقظة والنوم »

اليقظة هي حالة الجسم التي في أثنائها يفكر الانسان  
 ويعمل والنوم هو تعطيل الحواس الخمس وعدم شعور الشخص  
 بوجوده مع فقد الفهم والارادة وهو يزيل التعب المتسبب  
 عن أشغال النهار في حال اليقظة كما قال تعالى وجعلنا نومكم  
 سباتا اي راحة لا بد انكم «واعلم» أن النوم اثناء النهار واليقظة  
 مدة الليل يضعفان الجسم والعقل فان الليل جعل للنوم والنهار  
 للسعي على المعاش قال تعالى وجعلنا الليل لباسا والنهار معاشا  
 وينبغي للانسان ان يشغل الغطاء اثناء الليل زيادة عن النهار

بسبب نقصان درجة الحرارة وان لا يتعرض للبرد مدة الليل بنومه  
 في الهواء المطلق أو يفتح شبابيك محل النوم ولا بأس بنوم خفيف  
 مدة النهار في فصل الصيف لاجتناب مضار الحرارة الشديدة  
 ويستحب السهر قليلا مدة الصيف لنشاط الجسم ومدة النوم  
 هي ست ساعات لمن كان عمره فوق الثلاثين سنة وأقل من  
 ذلك للشيوخ وسبع ساعات للشبان ويحتاج الضعفاء للنوم  
 أكثر من أقوياء البنية والنساء أكثر من الرجال ويحتاج الاطفال  
 المولودون حديثا للنوم الكثير والنوم الزائد عن الحد المطلوب  
 والنوم الغير كاف مضران بالصحة . ومن المستحسن ان يعتاد  
 الشخص النوم على الجنين على حد سواء لاجل التعادل الذي  
 لا بد منه بين الاعضاء المتماثلة على جهتي اليمين والشمال ومعظم  
 الناس يعتاد النوم على الجنب الايمن ولهذا الاعتياد تأثير ينشأ  
 عنه اختلال الموازنة الواقعة بين جهتي الجسم لانه يحصل عن  
 ذلك تعب للرئة اليسرى وراحة لليمنى وتكون جهة الدماغ  
 اليمنى عرضة للاحتقان ويعتري جهة الجسم اليسرى خدر أو شلل  
 وهو المسمى بالفالج

### الدرس السادس في المسكن

المسكن هو البيت الذي يسكنه الانسان وأهم الشروط الواجب اعتبارها لبناء المسكن انتخاب الارض التي يبنى عليها وحسن الموقع حتى يتخلله الهواء والشمس فينبغي للانسان ان يختار أرضا حجرية أو رملية اذ ان هذه الارض توافق صحة السكان لكونها تمتص المياه أما الارض الطفلية فلا توافق للبناء لكونها لا تمتص المياه ولهذا السبب تتسلطن الحميات الاجامية والابوثة الشديدة في البلاد التي تكون أرضها طفلية أو مندمجة وأحسن المساكن ما كان غريبا بحريا ومن المستحسن ان يجدد هواء المسكن بان تفتح الشبابيك او على الاقل زجاج الشبابيك فان التنفس يفسد الهواء وفتح الشبابيك يزيل فساد الهواء المتسبب عن التنفس لان الهواء الفاسد يقر الدم ويضعف البنية ويساعد على دخول جراثيم السل في الرئة وعلى تولد العقيد الخنازيرية والحميات. ومن المستحسن ان يكون المسكن بعيدا عن المقابر وعن البرك التي تتصاعد منها مواد عفنة تضر بصحة السكان



واعلم ان جميع البيوت المبنية جديدا غير مفيدة للصحة  
 ومن المناسب ان تترك خالية حتى تجف وان تكون حسنة  
 التقسيم يتجدد فيها الهواء بسهولة بحيث تكون متقابلة الشبايك  
 ما أمكن ومن الضروري لجودة المساكن ان يدخلها الضوء  
 وان تكون مرتفعة لان البيوت المظلمة المنخفضة تكثر  
 فيها الرطوبة وهي مضرّة بالصحة ولا يحسن جعل المطبخ  
 والمزيرة والمرحاض في مكان واحد فانه يتصاعد من المرحاض  
 روائح عفنة تفسد الطعام والمشرب وضرر ذلك عظيم و يلزم  
 كسح المرحاض وتنظيفه ولو في كل سنة مرة لمنع تراكم  
 الروائح الكريهة ولا يحسن ايضا ان يكون محل النوم قريبا  
 من المرحاض ولا بد ان تكون اودة النوم بحيث تدخل فيها  
 اشعة الشمس وان تكون خالية من الستائر حتى لا تتعلق بها  
 الاتربة والاحياء الدنيئة المنتشرة في الهواء وان يكون  
 ارتفاعها على الاقل ثلاثة امتار وان تكون متسعة وفيها  
 منفذ لتجديد الهواء مدة الليل ولا ينبغي ان تنام جملة أشخاص  
 في قاعة صغيرة بدون منفذ يتجدد منه الهواء فانه يحدث عن

ذلك ضرر عظيم بسبب فساد الهواء المتسبب عن التنفس

من الدرس السابع

« في الملابس »

حيث ان الخالق جل شأنه لم يجعل الانسان وقاية طبيعية تقيه  
الحر والبرد اللهم سبحانه وتعالى اختراع الملابس التي تستر جسمه  
وتحفظه من تأثير الحر والبرد فينبغي للانسان ان يتدثر بالملابس وان  
يجعل ملابسه متسعة حتى لا تعيق حركات أعضائه ويستحب  
استعمال قميص القطن فانه يحفظ درجة حرارة الجسم ويجب ان  
يغير القميص مرتين في الاسبوع ويفضل قميص الصوف فان  
ملامسته للجلد تحدث تذبذبا وحرارة يفيدان صحة الانسان  
والقميص المتخذ من الصوف مفيد للشيوخ ولمن يتعرضون في  
أثناء شغلهم للرطوبة انما لا ينبغي التعود بلا موجب على  
استعمال ملابس الصوف لانه يترتب على تركها الوقوع في  
الضرر . وينبغي ان يكون لون الملابس في البلاد الحارة أبيض  
لان من خواص البياض طرد الاشعة الشمسية كما عرف  
ذلك بالتجربة ولذلك ترى أهل البادية لا يلبسون الا الحرام

الأبيض والثوب الأبيض ويلزم أن يكون غطاء الرأس خفيفا  
 لأنه إن كان ثقيلا لا يسخن الدماغ فيحصل من ذلك في المخ  
 دموية ينشأ عنها الصداع الشديد وداء النقطة وعلى ذلك فالثقل  
 كله كالعمامة المتخذة من الصوف أو القطن كالقاووق المضرب  
 بالقطن مضر بالرأس والاحسن منها الطربوش والطربوش  
 الأبيض أفضل ولكن لا ينبغي أن يكثر الشخص من  
 الطرابيش بأن يلبس طربوشين أو ثلاثة على بعضها  
 كما يفعل ذلك بعضهم ويجب أن يكون ما يلبس في القدمين مدفيا  
 لا كما يلبس على الرأس لأن القدمين إن بردتا تسببت عن برودتهما  
 امراض كثيرة كالنفص ووجع المعدة والامعاء وأمراض الرأس  
 والصدر ومن المطلوب أن تكون جميع الناس لابسين الانعلة  
 المعروفة بالصرم أو المراكيب لأن الانسان مخالف لغيره من  
 الحيوانات وهي لها حوافر وأظلاف وأخفاف تقيها الحفاء  
 والانسان لا شيء له من ذلك وداء الحفاء قبيح فليس له أن يمشي  
 حافيا لأن الحفاء تنشأ عنه امراض كثيرة بسبب مصادمة ما يمر  
 عليه من الاجسام كالشوك والحصى والحجارة فلذا ترى في

قدمي الخافي جملة شقوق أو أجسام غريبة

الدرس الثامن في الضوء

الضوء والحرارة يأتيان من الشمس التي هي ينبوعهما الاصل  
وبدونها تتلاشى الكائنات الحية من العالم وللضوء تأثير عظيم  
في نمو الكائنات الحية ألا ترى أنه لو عاش انسان في محل مظلم  
وآخر في محل يدخله الضوء لرأيت الاول متغير اللون في حالة  
ضعف وهزال والآخر قوى البنية ظاهرة عليه علامات  
الصحة والعافية وللضوء مزايا لا تنكر في نمو الكائنات الحية  
الاخرى ودليل ذلك أنك لو غرست نباتا في محل مظلم وآخر  
في محل تصل اليه أشعة الشمس فانك بعد مضي أيام ترى الاول  
في حالة ذبول واصفرار وترى الثاني ينمو ويقوى ويخضر بتأثير  
الأشعة الشمسية عليه «واتلم» ان الحرمان من الضوء يسبب  
اذا استمر زمنا طويلا فقر الدم واصفرار اللون وورم الجسم  
والاستسقاء والنزيف وضعف البنية انما لا يخفى ان للضوء  
تأثيرا ديثا على بعض الامراض الطفحيه كالحصبة والجدرى  
فينبغي للمصاب بهذه الامراض ان لا يعرض نفسه للضوء

«واعلم، ان للحرارة تأثيرا يختلف بحسب اعتدالها وشدتها فالحرارة المعتدلة تفيد الصحة والشديده اذا استمرت زمنا طويلا تحدث عدة امراض . منها ضعف قوة العضلات وضعف الهضم وفقد شهوة الطعام وامراض الكبد وضربه الشمس التي تكون في الغالب مميتة واختراع الشمسية مفيد للتوقي من ضربه الشمس . وتستحب كثرة غسل الوجه واليدين والرجلين مدة الحرارة الشديده ويحسن شرب القهوة المخففة بالماء وشرب المرقسوس والماء المحلى بالسكر الممزوج بعصير الليمون واذا لم يوجد الليمون فيستعوض بالحل . وينبغي للانسان ان لا يأكل الاغذية الدسمة مدة الحرارة الشديده بل يجعل معظم غذائه من الخضر والفواكه الحامضة الطعم كالخوخ والبرقوق . واحسن شئ لمعالجة ضربه الشمس المشروبات الباردة الحمضية ووضع الرفاة المبتلة بالحل على الرأس

الدرس التاسع في الاشغال العقلية والجسمية

ينبغي للانسان ان يشتغل بجسمه وعقله لتكون صحته العقلية والجسمية جيدة انما يندر وجود هذا التوازن اذ



ان الاشغال في كثير من الحرف قد تكون اما عقلية  
 أو جسمية فمن المشتغلين بالاعمال العقلية الكتاب والمصورون  
 ورجال العلم والمدرسون والاطباء والقضاة والمهندسون ومن مضار  
 هذه الاشغال العقلية ان الانهماك عليها يجعل الانسان عصيا  
 شديد التأثر قابلا للتهيج محزون الخاطر كاسف البال ويرهته  
 للآلام العصبية والامراض العصبية كالجنون . واعلم ان للمعيشة  
 الجلوسية التي تستوجبها الاعمال العقلية مضار شتى منها فقد  
 شهوة الطعام وعسر الهضم والامساك وضخامة البنية والحصوة  
 المثانية والبول السكري والبول الزلالي وعلم الصحة يرشدنا  
 لاكتفاء شر هذه المضار بأن نتفصح في بعض الاوقات في  
 الهواء المطلق وان نريض الجسم وأن نقصر على الاغذية المقوية  
 الغير منبهة

واعلم ان الاعمال الجسمية التي تفيد صحة الانسان هي  
 التي تحصل في الهواء المطلق والاعمال الجسمية مفيدة للصحة  
 على وجه العموم متى كانت الشمس والهواء يدخلان في العمل  
 لان حركة الجسم التي تنشأ عن هذه الاعمال تزيد في قوة

شهوة الطعام وتساعد على نمو العضلات وتقويتها . ومن أفيد  
الحرف الجسميه للصحة الزراعه فيها تقوى الصحة ويعيش  
الزراع زمنا طويلا زيادة عن أرباب الحرف الاخرى المقيمين  
في المدن

### الدرس العاشر في الاستحمام

يستعمل الحمام للصحة أو للعلاج فالحمام المستعمل للصحة ينظف  
الجلد ويساعده على تأدية وظائفه وينبغي ان يكون الماء فاترا وان  
لا يمكث الانسان مغمورا في الماء زيادة عن نصف ساعة وينبغي  
للانسان ان لا يستحم في اوقات البرد الشديد الا اذا كان في المنزل  
ويلزم ان يكون الاغتسال بالصابون والليفة لازالة الوسخ الذي  
يتكون من العرق على الجسم والاشخاص المعرضون في اثناء اشغالهم  
للغبار ينبغي لهم ان يكثرُوا من الاغتسال زيادة عن غيرهم وأما  
الحمام الحار فان كان زائد الحرارة كحمامات مصر وغيرها من  
البلاد الشرقية فانه ينظف الجسم لكنه في الغالب يكون مضعفا  
لان الانسان بعد خروجه من الحمام يحس بضعف وقتور ويحصل  
لمن أطلال الجلوس فيه ضيق نفس وزيادة في النبض وقد يحصل

له اغماء ودوخان واحتقان جهة المخ أوداء النقطة أى السكتة  
 وإذا اكل الانسان فلا يستحم الا بعد مضي ثلاث ساعات  
 على الاقل والاستحمام فى البحار والانهار مفيد لا قويا البنية  
 مدة الصيف اذ ينشأ عنه نشاط الجسم وقوته وازدياد شهوة  
 الطعام ومضر بالضعفاء والشيوخ والاطفال وحمام البحر المالح  
 افضل من حمام النهر ولكن لا يلزم المكث فى حمام البحر زيادة  
 عن ثلث ساعة ويجب على الانسان ان ينشف جسده جيدا  
 بعد الاستحمام ويلبس ثيابه بسرعة ثم يريض جسمه بالمشى  
 قليلا حتى ينال النشاط المطلوب «واعلم ان للتكيس والتكيس  
 المستعملين فى الحمامات نفعا عظيما لانهما يزيدان قوة فعل العضل  
 ويسهلان حركة المفاصل لكن لا ينبغي أن يكون التكيس  
 بعنف لانه ربما اضر بعض الناس

الدرس الحادى عشر فى الوساخة ومضارها

«اعلم انه ينشأ عن وساخة المسكن والمدينة والقريه  
 موت أشخاص كثيرين ووساخة الجسم على الخصوص  
 ينتج عنها كثير من الامراض كالقروح والدمامل

وغيرها فيجب على الانسان أن ينظف جلده لان للجلد  
 شأنًا عظيمًا من حيث صحة البدن فانه بواسطة المسام الموجودة  
 فيه يتصاعد من الجسم في اليوم نحو ١٢٠٠ جرام من الماء على  
 حالة البخار وهذا التبخر من الوظائف الضرورية لانه يجعل  
 درجة حرارة الجسم ثابتة وبدون ذلك لا يتأتى للانسان ان يعيش  
 والجلد يصلح كالرئة للتنفس ويحصل التبخر والتنفس مادام  
 سطح الجلد نظيفًا أما اذا لم ينظف الانسان نفسه فانه تكون  
 على الجلد طبقة من المواد الدهنية المنفرزة من غدد الجلد تختلط  
 بها الفبار والاحياء الدنيئة المنتشرة في الهواء ومن هذه المواد  
 تكون طبقة وسخة عفنة يظهر ضررها اذا جرح الجلد  
 فتكون الجروح في مبدأ الامر خيثة ثم تصير صديديه اذا  
 لم تعالج معالجه تزيلها « واعلم » ان الوساخة تكسب الانسان  
 هيئة بشعة كالحوانات النجسة ومتى كان الانسان وسخا قدرا  
 فانه يجتنب قربه وتستقذر مخالطته وتظهر في بدنه بعض  
 الحيوانات المتسلقه كالقمل وغيره



الدرس الثاني عشر في نظافة الجسم ومزاياها

نظافة الجسم أمر فرضه الشرع واستحسنه العقل وقد  
أثنى الله تعالى في كتابه العزيز على المتطهرين بقوله تعالى  
« ان الله يحب المتطهرين » ولا شك ان  
التطهير هو النظافة وقد ورد في جملة أحاديث الحث عليها  
وبالنظافة يتميز الانسان المتمدّن من الوحش فيجب  
على كل انسان ان يتعهد نفسه بالغسل والاستحمام أما  
غسل الاطراف ففي كل يوم يفعل مرارا كما أمر النبي صلى  
الله عليه وسلم بذلك مع مراعاة نظافة الفم بالمسواك أو نحوه  
والحفر الانفية والاذنين وما خلفهما والاعتناء بغسل ما بين  
القدمين لازم لازالة الرائحة الكريهة التي تنتشر من القدمين  
اذا لم ينظفا «واعلم» ان من يتعهد جسمه وملبسه بالنظافة يحترم  
نفسه وغيره ولا يتعرض للاهانة والاحتقار. ونظافة الجسم  
مزايا أدبية وجسدية لان من ينظف جسمه ينشرح صدره  
ويحس بنشاط جسمه وخفته





### الدرس الثالث عشر في الامراض المعدية

يعرف المرض المعدى بوجود بعض احياء دنيئة في جسم الشخص المصاب به والعدوى هي انتقال هذه الاحياء الدنيئة من شخص مريض الى شخص سليم وهذه الاحياء الدنيئة يرى بعضها بمجرد البصر وبعضها لا يرى الا بالمنظار المعظم وبعض هذه الاحياء من الحيوان وبعضها من النبات . ولنضرب لك مثلاً بالجرب والسل الرئوى فنقول الجرب هو مرض معد تنتقل عدواه من المصاب به الى السليم بواسطة حيوان الجرب الذى يرى بمجرد العين أما السل الرئوى فهو مرض معد تنتقل عدواه من المصاب الى السليم بواسطة احياء دنيئة لا ترى الا بالمنظار المعظم وسبب العدوى هي المسالك الهضمية والمسالك التنفسية وخدوش الجلد وعليه فهذه الاحياء الدنيئة تدخل في البنية مع الاغذية او مع الهواء الذى يستنشقه الانسان او من خدش فى الجلد فان كانت بنية الشخص مستعدة للمرض ظهر المرض المعدى وان كانت البنية غير مستعدة قاومت المرض فلا يكون لهذه الاحياء الدنيئة تأثير عليها

وأشهر الأمراض المعدية هو الهواء الأصفر والحمى  
 التيفودية والسل الرئوي والرمم الصدیدی والقراع والجرب  
 والحصبة والاسهال العفن والحناق والسعال الديكي فينبغي  
 للانسان أن لا يكثر من مخالطة المصابين بهذه الأمراض  
 ولا مستهم حتى لا اتصل اليه جراثيم هذه الأمراض

❦ الدرس الرابع عشر في الفم وما يجب له من العناية ❦

توجد في الوجه عدة فتحات يترام فيها الغبار وتلحقها الاوساخ  
 وهي الفم والانف والاذنان فينبغي للانسان ان يغسل هذه الفتحات  
 مرارا كالوجه أما الفم فيقتضى عناية يذهل الانسان عنها غالبا  
 فلا يخفى انه بعد تناول الطعام لابد ان يبقى بعض شئ من الغذاء  
 بين الاسنان ينشأ عن تعفنه تسوس الاسنان وتلفها فينبغي للانسان  
 ان يعتنى عناية تامة بغسل الفم وتنظيفه وأن تعود الصبيان على  
 الاعتناء بغسل الفم وتسويكه بمسواك مع استعمال الخلة عقب  
 الاكل وغسل الفم وتنظيفه لا يكون فقط صباحا بل يبغي ان  
 يكون بعد تناول كل طعام لان بقايا الاطعمة تزول بسهولة  
 ولا تعفن اذا كان يحصل الغسل والتنظيف بعد الاكل

الدرس الخامس عشر في الرياضة الجسمية

الرياضة الجسمية تكسب الانسان نشاطا وخفة وهي  
ضرورية لحفظ الصحة بشرط ان تكون معتدلة. ومن الرياضة  
المألوفة اللعب المعتدل قال الامام الغزالي وهو من اكابر علماء  
الاسلام ينبغي للمعلم ان يأذن للصبي بعد الانصراف من  
الكتاب ان يلعب لعبا جميلا يسترىح به من تعب المكتب بحيث  
لا يتعب في اللعب فان منع الصبي من اللعب وارهقه الى  
التعلم دائما يميت قلبه ويبطل ذكاه وينغص عليه العيش حتى  
يطلب الحيلة في الخلاص منه رأسا

«واعلم» ان الرياضة الجسدية الشديدة ينشأ عنها تكسر  
في البدن وتعب في الاعضاء ولا ينبغي للانسان ان يتناول مشروبا  
باردا ولا طعاما عقب الرياضة المتعبة مباشرة ولا ان يعمل  
الرياضة الشديدة بعد الاكل مباشرة بل ان أراد ان يريض  
بدنه بعد الطعام فعليه بالرياضة اللطيفة كالمشي الخفيف بعد  
الاكل «واعلم» ان الرياضة الغير كافية تقلل شهوة الطعام  
وتضعف سير الهضم وتغذية العضلات وتسبب وجع المفاصل

وعدم الرياضة بالمره يسبب السمن والضعف والمجمل الحركة شاقه وانواع الرياضة كثيره منها اللعب في اوقات الفراغ من الاعمال والمشي والجري والسباحه وركوب الخيل والعمل بالآلات كالنجارة والحداده لكن لا بد من الاعتدال في كل هذه الانواع فان الافراط فيها مضر وبرياضة الجسم تستريح القوى العقلية وتكون أسرع في فهم المسائل وادراكها

الدرس السادس عشر في وصايا نافعة للاطفال

يجب ان يوضع الطفل الرضيع في فراش مقابل للنور لان النور ان أتى من جهة أخرى غير المقابلة اجتهد الطفل في نظره الى تلك الجهة فيتسبب عن ذلك الحول غالبا وينبغي ان لا يوضع في ممر الهواء وان يكون المحل معتدل الحرارة والهواء واذا كان الطفل يخاف من رؤيه شيء او شخص فانه ينبغي ان يعود على نظره وقربه منه وملاسته ليكون جسورا لا يفرع من شيء وينبغي ان يعرف الاشياء الضارة كالنار وان يعود على الاشياء الجميلة من صفره ويمنع عن العوائد القبيحة لانه ان اعتاد على عادة قبيحة يمسر زوالها منه بعد ذلك ومتى بلغ

الاطفال السابعة من عمرهم فينبغي ان يحثوا على الحركات  
الجسمية كاللعب والمصارعة والسباحة وان يعودوا على الاشغال  
العقلية بأن يعلموا القرآن ويؤمروا بالصلاة لقوله عليه الصلاة  
والسلام « مروا أولادكم بالصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر  
وفرقوا بينهم في المضاجع » كما ينبغي ان يعلموا قليلا من الحساب  
والهندسة وعلم تخطيط البلدان وغير ذلك لتنفق أذهانهم انما ينبغي  
ان تتخلل أوقات تعلمهم راحة ورياضة ولعب وان يناموا سبع  
ساعات وان لا ياكلوا اكثر من اربع مرات في اليوم وفي  
كل مرة يكون الا كل قليلا وينبغي ان يعودوا من هذا السن  
على الادب والاخلاق الحسنة وحسن السيرة وان يجتهد  
في عدم تخلفهم بالاخلاق الذميمة والعوائد القبيحة وان  
يبعدوا عما يثير فيهم الشهوات النفسانية لانهم سريعو التطبع  
بها ويعسر زوالها منهم

❦ الدرس السابع عشر في الحواس الخمس ❦

الحواس الخمس هي البصر والسمع والشم والذوق واللمس  
فالبصر - هو عضو وظيفته الابصار وهو اعظم حواس الانسان



لان الحياة الطيبة لا تكمل الا به ولذا قال بعضهم ان الاعمى نصف حي بل هو ميت فيذبحى الاهتمام فى ابعاد ما يشوش البصر « واعلم » ان اعظم مؤثر فى البصر الضوء الشديد لانه يتعب العين وكما ان شدة الضوء تعب البصر كذلك قلته تضعفه وتجعل العين قابله للتوهيج اذا عرضت بعده لضوء شديد واطالة النظر فى الاشياء الدقيقة جدا تضعف البصر وربما كانت سببا للعمى . وأضر الالوان على البصر اللون الاحمر والابيض بخلاف الاخضر والازرق فلا يتعبان البصر ومما يؤثر فى البصر الهواء الحار فانه يذبه العين ويهيئها لكونه ينشف الرطوبة المندية لها والابخرة المتصاعدة من بيوت الراحة تسبب فى العين رمدا .

السمع - هو الحاسة التى توصل المسموعات الى المخ حتى يدرك الكلام الذى هو خاص بالانسان . ومن الاسباب التى تضعف السمع أو تزيله الاصوات الشديدة كاصوات المدافع وما مثلها ويحسن بمن يباشر طلق المدافع والاصوات الشديدة ان يسد اذنيه وقت العمل بقطن مدهون بالزيت

ومن اعظم الاسباب لتقوية السمع سماع الموسيقى وآلات  
الطرب

الشم - هو حاسة تحملها الانف ويحصل فيه الشم بواسطة  
الاعصاب المتوزعة في الغشاء المخامي وتصل الروائح الى الانف  
بواسطة الهواء لانه هو الذي يحمل الروائح ويوصلها الى الانف  
وقت اخذ النفس ورائحة الازهار العطرة كالورد والياسمين  
والبنفسج والتمر حناو الريحان تسبب عوارض خطيرة اذا جعلت  
في محل مقفل لاسيما بالليل ولا يحصل الضرر الا من الاكثار  
منها وهناك روائح قوية كروح النوشادر وروح الجاوي ومع  
قوتها فانها تنفع في بعض الاحيان لزوال الانغماء والاحتقان  
وانتعاش حياة من كاد ان يموت «واعلم» ان الانف لا يحس بنفسه  
بل تجتمع فيه الروائح وهو كقناة يوصل الهواء الحامل للرائحة  
الى الحياشيم العليا وهي التي عليها مدار حاسة الشم

الذوق - هو الحاسة التي بها يعرف الطعم والنكهة  
وكيفية الاغذية ان كانت جيدة اوردية لان اللذة في الذوق  
تدل على جودة المذاق وعضو الذوق هو اللسان وقد يضعف

الذوق بل قد يفقد رأسا كما يقع ذلك في امراض المعدة مثلاً  
 اللمس - هو الحاسة التي بها تميز الاجسام المحيطة بنا ومحلها  
 سطح الجلد لاسيما اليد وبواسطة اللمس يمكننا الحكم على  
 درجة حرارة الاجسام وشكلها وقوامها وحركتها وخشونتها  
 وملاستها وهذه الحاسة في الانسان اتم منها في غيره من  
 الحيوان وفي النساء اكثر من الرجال وفي سن الشبيبة اكثر  
 من الشيخوخة وفي البلاد الحارة اكثر من الباردة

❦ الدرس الثامن عشر في الاعضاء الموجودة داخل الفم ❦

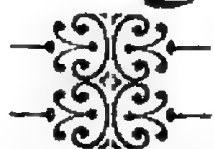
الفم يحتوى على الاسنان واللثة وسقف الحنك واللهاة  
 والغلصمة ولسان المزمار والغدد اللعابية فاما الاسنان  
 فهي تولدات تشبه العظم وهي اثنتان وثلاثون سناً منها  
 ثمان قواطع واربع انياب وعشرون ضرساً فمنفعة القواطع قطع  
 الاطعمة وتفتيتها ومنفعة الانياب النهش ومنفعة الاضراس  
 الطحن والتنعيم أما اللثة وتعرف عند العوام بلحم الاسنان  
 فمنفعها حفظ الاسنان وتثبيتها في محالها اما سقف الحنك فهو الجزء  
 العلوى من الفم والجزء السفلى للحفر الانفية ومنفعته فصل

الحفر الانفية عن تجويف الفم أما اللهاة فهي قطعة زائدة  
 غشائية متصلة بسقف الحنك ومنفعتها سد الجهة الخلفية من  
 الحفر الانفية وقت البلع والازدراد واما الغلصمة فهي زائدة  
 صغيرة مستديرة توجد في آخر اللهاة ومنفعتها تقوية اللهاة  
 وأما اللسان فهو قطعة لحم ومنافعه عديدة منها انه عضو  
 الذوق وانه عضو الكلام وانه يفعل فعل الكانس في كونه  
 يجمع الشيء الممضوغ ويوجهه الى الحلق ويعين على الازدراد  
 وأما الغدد اللعابية فمنها ما هو تحت الفك الاسفل ومنها  
 ما هو تحت اللسان وكل منها يفرز مادة لعابية وفائدة هذه  
 المادة تنديده الفم والاعانة على الهضم وسهولة الازدراد  
 وأما اللوزتان فهما غدتان موضوعتان على جانبي الفم من  
 الجهة الخلفية تنفرز من سطحهما مادة لعابية منفعتهما سهولة  
 الازدراد ايضا

الدرس التاسع عشر في اعضاء العنق وفي الصدر والاعضاء الموجودة فيه  
 يوجد في العنق من الامام تحت الجلد مباشرة قناة  
 جزؤها العلوى يسمى بالقصبه الهوائية ومنفعتها مرور هواء

التنفس فيها وهي واصله الى الرئة ويوجد في العنق ايضا خلف هذه الاعضاء عضو آخر مرتكز على سلسلة الظهر وهي قناته جزؤها العلوي يسمى بالبلعوم ومنفعته القبض على البلعة الغذائية ودفعها الى الاسفل فتنزل الى المريء وتمر في طوله من العنق والصدر حتى تصل الى المعدة

والصدر عبارة عن قفص مركب من اربع وعشرين ضلعا ثنتا عشرة لجهة اليمين وثنتا عشرة جهة اليسار والاعضاء الموجودة في الصدر هي الرئتان والقلب . اما الرئتان فهما عضوان عظيمان مائلان للصدر ومنفعتهما اصلاح الدم بواسطة مماسه الهواء في هذين العضوين واما القلب فهو موضوع في الجهة اليسرى من الصدر والقلب على شكل كمثرى وهو عضو الدورة يأتي اليه الدم من جميع الجسم ومن الرئة ثم يخرج منه ويتوزع في جميع أجزاء البدن لتغذيته ومنه تخرج الشرايين وهي أوعية دموية غليظة ناشئة من القلب تتفرع في البنية الى جملة تفاريع ولا يتوجه اليها الا الدم النافع للغذاء



الدرس المتم للعشرين في البطن والاعضاء الموجودة فيها  
اعلم ان تجويف البطن يشتمل على جملة أعضاء مهمة وهي  
أعضاء الهضم وأعضاء البول أما أعضاء الهضم فهي المعدة وهي  
على شكل قربة وموضوعة في الجهة العليا من البطن ويجاورها  
من الجهة اليمنى الكبد ومن اليسرى الطحال ومنفعتها طبخ الاغذية  
والمعالي « المصارين » هو قناه شاغلة لمحل عظيم من تجويف البطن  
ممتدة من المعدة الى الدبر وينقسم فيها الغذاء المهضوم الى جزء  
مغذ والى ثقل فالجزء المغذى يكون أبيض لنا وهذا الجزء يمتص  
في الامعاء ويتوجه الى دورة الدم وبه تحصل التغذية وأما الثقل  
فيكون أغاظ قواما من الجزء المغذى ويشحن كلما نزل الى الاسفل  
حتى يخرج من الدبر وهو المعبر عنه بالغائط والاعضاء المساعدة  
على الهضم هي الكبد والطحال فالكبد عضو عظيم يفرز مادة  
مصفرة مخضرة تساعد على انقسام الغذاء الى الجزئين  
المذكورين آنفا

وأما أعضاء البول فهي الكليتان والحالبان والمثانة وقناه

مجري البول



ما الغرض من علم الصحة  
 ما الفائدة من معرفة قواعد علم الصحة  
 ماهو الهواء  
 من اى شئ يتركب الهواء  
 اى محل اوفق للسكنى  
 ماهو التنفس  
 ماهى الرئة  
 ماهو الماء  
 ماهى حالات الماء  
 ماهو الماء الصالح للشرب  
 ماهو الماء الجيد  
 ماهو الماء الذى ينبغى للانسان ان يشربه  
 ماهى طرق تصفية الماء  
 ماهى طرق تصفية الماء فى مدة زيادة النيل  
 كيف يهضم الماء  
 ماهى المياه المعدنية  
 مافائدة الغذاء  
 ماهى اغذية الانسان  
 ماهى النباتات  
 كيف تؤكل الخضراوات  
 هل البقول مغذية  
 هل تكفى الفواكه لغذاء الانسان  
 ماضرر الافراط من اكل الفواكه الغير الناضجة  
 ماضرر الفواكه التى تحتوى على زيوت

ماهو افيد الاغذية  
 مافائدة القناعة في الاكل  
 ماضرر الافراط في الاكل  
 في اى فصل توافق اللحوم  
 في اى فصل توافق الاطعمة النباتية  
 ما كيفية تغذية الاطفال  
 هل يحسن تناول الطعام في كل حالة  
 كيف تبعث شهوة الطعام  
 ماهى الاحوال التى يجب اجتنابها وقت الاكل  
 مافائدة اطالة المضغ  
 كم مرة يلزم ان يشرب الانسان في حال الاكل  
 ماهى اليقظة  
 ماهو النوم  
 ماذا ينشأ عن اليقظة مدة الليل والنوم مدة النهار  
 كم ساعة يلزم ان ينام الانسان  
 ماهو الضرر الذى ينشأ عن تعود الانسان النوم على جنب واحد  
 ماهو المسكن  
 ماهى اهم الشروط الواجب اعتبارها لبناء المسكن  
 اى ارض توافق للبناء  
 كيف يحدد هواء المسكن  
 ماهى الامور الضرورية لجودة المساكن  
 ماهى الشروط الضرورية لقاعة النوم  
 لاي سبب اهم الله الانسان اختراع الملابس  
 اى الملابس افيد لصحة الانسان

ماهو الشرط الضروري لغطاء الرأس  
 ماهو الشرط الضروري لما يلبس في القدمين  
 من اى شىء يأتى الضوء والحرارة  
 ماهو تأثير الضوء على الكائنات الحية  
 ماذا ينشأ عن حرمان الانسان من الضوء  
 هل للضوء تأثير ردىء على بعض الامراض  
 ماهى الامراض التى تنشأ عن استمرار الحرارة الشديدة  
 ماهى الامور التى تستحب مدة فصل الصيف  
 من الذين يشتغلون بالاعمال العقلية  
 ماضرر الانهماك على الاشغال العقلية  
 ماهى المضار التى تنشأ عن العيشة الجلوسية  
 ماهى الاعمال الجسمية التى تفيد صحة الانسان  
 اى الصنائع افيد للصحة  
 مافائدة الحمام  
 اى ماء افضل للاستحمام  
 باى شىء يغتسل الانسان  
 ماذا يفعل الانسان بعد الاستحمام  
 ماهى الامراض التى تنشأ عن وساخة الجسم  
 ماهو الضرر الذى ينشأ عن عدم تنظيف الانسان نفسه  
 هل نظافة الجسم من الامور الواجبة  
 باى شىء يعرف المرض المعدى  
 ماهى العدوى  
 كيف ترى الاحياء الدنيئة  
 ماهى هذه الاحياء الدنيئة

ماهى اشهر الامراض المعدية  
 لماذا يعتنى بغسل الفم  
 بأى شىء ينظف الفم  
 مافائدة الرياضة الجسمية  
 ماهى مضار الرياضة الشديدة  
 ماهى المضار التى تنشأ عن عدم الرياضة  
 ماهى انواع الرياضة  
 كيف يوضع الطفل الرضيع فى فراشه  
 ما حكمة جعل الطفل بحيث يكون مقابلاً للنور  
 ماهى الامور التى يجب ان بحث على فعلها الطفل متى بلغ السابعة من عمره  
 ماهى الحواس الخمس  
 ماهى الاشياء التى تضر البصر  
 ماهى اسباب ضعف السمع  
 ماذا يفعل الانسان الذى يباشر الاصوات الشديدة  
 ماهى الاسباب التى تقوى السمع  
 ماهو الشم  
 كيف تصل الرائحة الى الانف  
 ماهو الذوق  
 ماهو عضو الذوق  
 ماهو اللمس  
 ماهى الاعضاء الموجودة داخل الفم  
 ماهى الاسنان وكم عددها  
 ماهو اللسان وماهى منافعه  
 اين توجد الغدد اللعابية

ما هو الصدر

ما هي الاعضاء الموجودة في الصدر

ما شكل القلب

ما هما الرئتان وما منفعتهما

ما هي اعضاء الهضم

ما هي المعدة وما هو شكلها

اين توجد المعدة

ما هي الاعضاء المساعدة على الهضم

ما هو الكبد

ما هي اعضاء البول

— فهرست الدروس الصحية —

صحيفة

- ٢ الدرس الاول في علم الصحة ومزاياه
- ٣ الدرس الثانى فى الهواء والتنفس
- ٤ الدرس الثالث فى الماء
- ٧ الدرس الرابع فى الاغذية
- ١٠ الدرس الخامس فى اليقظة والنوم
- ١٢ الدرس السادس فى المسكن
- ١٤ الدرس السابع فى الملابس
- ١٦ الدرس الثامن فى الضوء
- ١٧ الدرس التاسع فى الاشغال العقلية والجسمية
- ١٩ الدرس العاشر فى الاستحمام
- ٢٠ الدرس الحادى عشر فى الوساخة ومضارها
- ٢٢ الدرس الثانى عشر فى نظافة الجسم ومزاياها
- ٢٣ الدرس الثالث عشر فى الامراض المعدية
- ٢٤ الدرس الرابع عشر فى الفم وما يجب له من العناية



صحيفه

٢٥ الدرس الخامس عشر في الرياضه الجسميه

٢٦ الدرس السادس عشر في وصايا نافعه للاطفال

٢٧ الدرس السابع عشر في الحواس الخمس

٣٠ الدرس الثامن عشر في الاعضاء الموجوده داخل الفم

٣١ الدرس التاسع عشر في أعضاء العنق وفي الصدر والاعضاء  
الموجوده فيه

٣٣ الدرس المتمم للعشرين في تجويف البطن والاعضاء الموجوده  
فيه

